INKLUSIVE
EXTRA-BONUS
FÜR DICH

Haaranalyse

TESTEN WISSEN MACHEN

ERSTE SCHRITTE UND PLÄNE

Monika Bröhl

HAARANALYSE JOURNAL

Mehr Lebensqualität


Testergebnis Aminosäuren

L-Glutamin
Neben L-Alanin zählt diese Aminosäure zu den wichtigsten Stoffen für dem Aminostoffwechsel des Blutes. Hohe Konzentration im Blutplasma, Muskeln, Darm, gesunde Blutgefäße, Schlafstörungen

Glycine
Kleinste Aminosäure, beteiligt an der Bildung aller Aminosäure, Wachstumshormonen, gegen Entzündungen, reguliert den Blutzucker, Kollagen enthält 33% Glycin - bei Mangel Abbau von Kollagen, Müdigkeit, Erschöpfung, Liefert den Muskeln Energie, stärkt Konzentration und Gedächtnis

se L-Histidin
Semi-essentiell, Vorstufe von Histamin, Allergien, Nebenniere

e L-Lysin
Essentiell, Bildung von Hormonen, Antikörpern und Enzymen, wichtigster Kollagen-Bestandteil (dort zusammen mit den Aminosäuren Prolin und Glycin) sorgt es für den Aufbau von Knochen, Sehnen und Blutgefäßen, die Festigkeit von Finger- und Zehennägeln etc.

e L-Metheonin
Essentiell, enthält Schwefel, wichtig für Gelenkknorpel, Haare, Methionin senkt den Histaminspiegel und ist daher bei entzündlichen und allergischen Reaktionen besonders wichtig.

L-Ornithin
Sorgt für guten Schlaf, Abbau des Ammoniak im Blut , verringert dadurch schnelle Ermüdung.

e Phenyalanin
Essentiell, Vorstufe des L-Tyrosin (Schilddrüse), wird umgewandelt in die Neurotransmitter Dopamin, Serontonin und Tyramin.

L-Prolin
Als einer der wichtigsten Kollagen-Bestandteile (dort zusammen mit den Aminosäuren Lysin und Glycin) sorgt es für den Aufbau von Knochen, Sehnen und Blutgefäßen, die Festigkeit von Finger- und Zehennägeln etc.

Serin
Bestandteil vieler Membranen, wie z.B. Zellmembrane im Gehirn, Reizübertragung auf die Neuronen, verbessert die geistige Leistungsfähigkeit, Kurzzeitgedächtnis, Erinnerungsvermögen (Senioren!)

Casa Vitale
Monika Bröhl-Croci
Vürfels 18 | 51427 Bergisch Gladbach - Refrath | Tel. +49 163 68 000 88
info@casavitale.de | www.casavitale.de
| 2

Du denkst darüber nach, etwas für deine Gesundheit zu tun?

Vielleicht hast du dieses Gefühl: „Ich funktioniere – aber lebe ich wirklich auf voller Energie?"

Genau hier setzt die Haaranalyse an.
Sie ist kein gewöhnlicher Test – sondern ein **Startpunkt**.
Ein Blick unter die Oberfläche. Kein Raten mehr, sondern klare Antworten.

Und falls du schon gebucht hast:
Wow. Du hast dich entschieden, hinzusehen. Und das ist stark.
Denn wer weiß, kann handeln – und genau darin liegt deine Kraft.

🔍 Was verraten deine Zellen über deinen Nährstoffhaushalt?
🧠 Wie beeinflusst ein Mangel vielleicht schon deinen Schlaf, Fokus oder deine Haut?
📓 Im Haaranalyse-Journal notierst du deinen Status – und beobachtest die Veränderungen.
Testen. Wissen. Machen.
Denn: Jeder Tag hat ein Echo. Du bestimmst, wie es klingt.



HALLO, ICH BIN MONIKA!

Dein Coach für ein langes, gesundes Leben!

Du bist nie zu alt, um wieder 10 Jahre jünger zu werden!

Ich bin Monika Bröhl-Croci. Seit 20 Jahren begleite ich Profi-Sportler mit der Haaranalyse zu mehr Leistungsfähigkeit. Ich bin Ernährungsberaterin mit Schwerpunkt Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), psychologische Beraterin, Coach und Kosmetikerin.

Mit über 25 Jahren Erfahrung als Coach, Trainerin und Autorin im Bereich Kosmetik, Wellness und Gesundheit habe ich meine Leidenschaft darin gefunden, Menschen zu mehr Lebensqualität zu verhelfen.

Ich liebe es, in kurzer Zeit sichtbare Verbesserungen für meine Kund*innen zu erreichen.

Gemeinsam können wir deine Gesundheitsziele erreichen und dein Wohlbefinden steigern. Lass uns diesen Weg zusammen-gehen!

Monika

Foto: Marcel Valentino

DEIN BENEFIT · DEIN BENEFIT · DEIN BENEFIT ·

WAS DIR DIE HAARANALYSE BRINGT



In deinem Journal findest du einen Gewohnheitstracker, mit dem du die neuen Gewohnheiten, die du dir vorgenommen hast, Schritt für Schritt festhalten kannst. Für jeden Tag, an dem dir die Umsetzung gelingt, darfst du dir einen Punkt ausmalen – so siehst du auf einen Blick, wie weit du schon gekommen bist.

Dieses Journal soll dir helfen, die ersten Schritte deiner Veränderung leichter zu machen. Und weil man unterwegs manchmal Fragen hat oder ein wenig Unterstützung braucht, kannst du mich in den ersten vier Wochen jederzeit kontaktieren. Gemeinsam finden wir Lösungen, wenn Schwierigkeiten auftauchen, und ich gebe dir gerne weitere Tipps, um dich auf deinem Weg voranzubringen.

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH ZU DEINER ENTSCHEIDUNG, DAS THEMA ANZUGEHEN!

Legen wir los!

TESTERGEBNIS

Das Ergebnis deiner Haaranalyse dient als Frühwarnsystem.

Es zeigt dir den aktuellen „Füllstand“ deines Nährstoffvorrats, aus dem deine Zellen täglich schöpfen. Damit du genau verstehst, was diese Werte bedeuten, erkläre ich dir das Testergebnis ausführlich in einem 60-minütigen Zoom- oder Telefongespräch. Bitte nimm dir dafür ungestört Zeit.

Einteilung der Werte:

0**: Super! Dein täglicher Bedarf ist vollständig gedeckt.**

1: **Leichte Versorgungslücke (bis zu 20% Minus)**

An diesem Tag hast du etwas mehr Nährstoffe verbraucht, als du aufgenommen hast. Das lässt sich schnell ausgleichen.

2: **Deutlichere Versorgungslücke (bis zu 40% Minus)**

Du hast spürbar mehr verbraucht als aufgenommen. Mit gezielten Maßnahmen kannst du das wieder in Balance bringen.

3: **Ausgeprägte Versorgungslücke (bis zu 60% Minus)**

Dieser Mangel besteht wahrscheinlich schon länger. Hier braucht es gezielte Unterstützung über mehrere Monate, um die Lücke zu schließen.

4: **Große Versorgungslücke (bis zu 80% Minus)**

Die Unterversorgung hält schon lange an und macht sich deutlich bemerkbar. Über Monate hinweg muss nun intensiv aufgefüllt werden.

5: **Sehr große Versorgungslücke (bis zu 99% Minus)**

Dieser Mangel besteht seit langer Zeit und führt zu starken Beschwerden. Eine langfristige, gezielte Auffüllung ist dringend notwendig.

Haaranalyse

HAARANALYSE VS BLUTUNTERSUCHUNG

Blutuntersuchung

Liefert nur eine Momentaufnahme deiner Werte zum Zeitpunkt der Blutabnahme.

Abfalleimer

Venöses But, Blutserum
Die Blutwerte werden mit Durchschnittswerten verglichen, die je nach Labor variieren – sie entsprechen nicht den Idealwerten gesunder, leistungsfähiger Menschen.

Ziel

Anhaltspunkte für potenzielle Gesundheitsprobleme entdecken und zu einer gezielteren ärztlichen Einschätzung beitragen.

Ergebnis

Behandlungen und Arzneimittel können daraufhin gezielt verordnet werden.

VS

Haaranalyse

Zeigt den Nährstoffstatus und Belastungen (z. B. Schwermetalle, E-Smog) über einen längeren Zeitraum.

Vorratsschrank

Die Analyse berücksichtigt Körperzellen sowie Nährstoffspeicher wie Muskulatur, Knochen und Haarboden. Dabei wird ermittelt, wie nah du an deinem optimalen Wert liegst und wo gegebenenfalls Abweichungen bestehen.

Ziel

Bietet als **Frühwarnsystem** ein umfassendes Bild deiner langfristigen Versorgung und macht versteckte Defizite sichtbar

Ergebnis

Die Analyse zeigt, wie gut Ihre Zellen momentan mit wichtigen Nährstoffen versorgt sind, und schafft so eine klare Grundlage für eine gezielte Ernährungs- und Supplementierungsstrategie.



JEDER TAG HAT EIN ECHO IN DEINER ZUKUNFT!

Monika Bröhl

Foto:Daniel Frese | pexels

Was geschieht bei Mangel an Mikronährstoffen ?

Die Treppe abwärts: Jahre bis Jahrzehnte!!!

1. Entleerung der Gewebespeicher

Gesundheit und Vitalität
AUSSTRAHLUNG

z.B ist der Vit. C-Gehalt in den Immunzellen 40x höher als im Blut!
Aber nur, wenn genug Vit. C vorhanden ist! 1000mg-5000mg/Tag

2. Entleerung der Knochenspeicher

Knochendichteverlust durch Mangel an Calcium
und Magnesium, sowie chronische Übersäuerung

3. Stoffwechsel läuft auf Sparflamme

Nährstoffwerte im Blut sind im unteren Drittel angelangt!
DAS IST NICHT GENUG!

4. Erste Mangelsymptome

Stimmungsschwankungen, Stressanfälligkeit,
Konzentration lässt nach, Infektanfälligkeit, PMS

Stadium 4 ist die Grundlage degenerativer Erkrankungen von Herz/Kreislauf, Demenz, Alzheimer, Parkinson, Krebs

5. Unter **30%** unserer ursprünglichen Kapazität und Leistungsfähigkeit

Funktionelle Störungen, bereits behandlungsbedürftig

Depressionen, chronische Müdigkeit, Burnout, Bluthochdruck, Diabetes ....

6. Pathologische Störungen, nicht mehr umkehrbare Schäden = Krankheit

TESTEN | WISSEN | MACHEN

Optimale Nährstoffversorgung

Optimale Nährstoffwerte in den Zellen

1. Vitalität und Wohlbefinden, Gesundheit in jedem Alter

Ausgeglichenheit, bessere Konzentrationsfähigkeit
bessere Widerstandsfähigkeit gegen Infekte und Stress

2. Stoffwechsel wird optimiert

Knochendichte verbessert sich,
ausgeglichener Säure-/Basenhaushalt

3. Auffüllen der Mineralspeicher

Die Nährstoffwerte im Blut verbessern sich!

4. Auffüllen der Gewebespeicher

Starte die individuell dosierte und optimierte Nährstoffversorgung

Pura Vida leben

Ernährung

Fitness

Mikronährstoffe

Brain Fitness/Mindset

Freude, Lachen

Gutes Wasser

30% Leistungsfähigkeit und weniger….

5. Funktionelle Störungen, bereits behandlungsbedürftig

Depressionen, chronische Müdigkeit, Burnout, Bluthochdruck, Diabetes ....

6. Pathologische Störungen, nicht mehr umkehrbare Schäden = Krankheit

STEP BY STEP LISTE

Haaranalyse machen

01

Innerhalb von 2–4 Werktagen findest du dein Testergebnis in deinem E-Mail-Postfach. Bitte füge meine E-Mail-Adresse zu deinen Kontakten hinzu, damit die Nachricht nicht im Spam-Ordner landet.

Beratung buchen

02

Buche dir hier deinen Termin. Dauer ca. 60 Minuten. Wähle zwischen Zoom oder Telefon.

Termin vorbereiten

03

Nutze dein Journal, trage deine aktuellen Beschwerden ein und formuliere deine Ziele. Überlege dir: Wie möchtest du dich in sechs Monaten fühlen?

Auswählen

04

Um deine Ziele schnell und sicher zu erreichen, kannst du deine persönlichen Produkte und die passende Dosierung individuell testen lassen. Du bestimmst, welchen Weg du dabei gehen möchtest.

Starten

05

Los geht's! Du hast nun deine Produkte und Lebensmittel bereit – starte jetzt genussvoll mit der Umsetzung. Denke an deine neuen Gewohnheiten!

DEINE ZIELE

Wenn du genau weißt, wohin du willst, fällt es dir leichter, den richtigen Weg zu finden.

01 Wo steht Du?

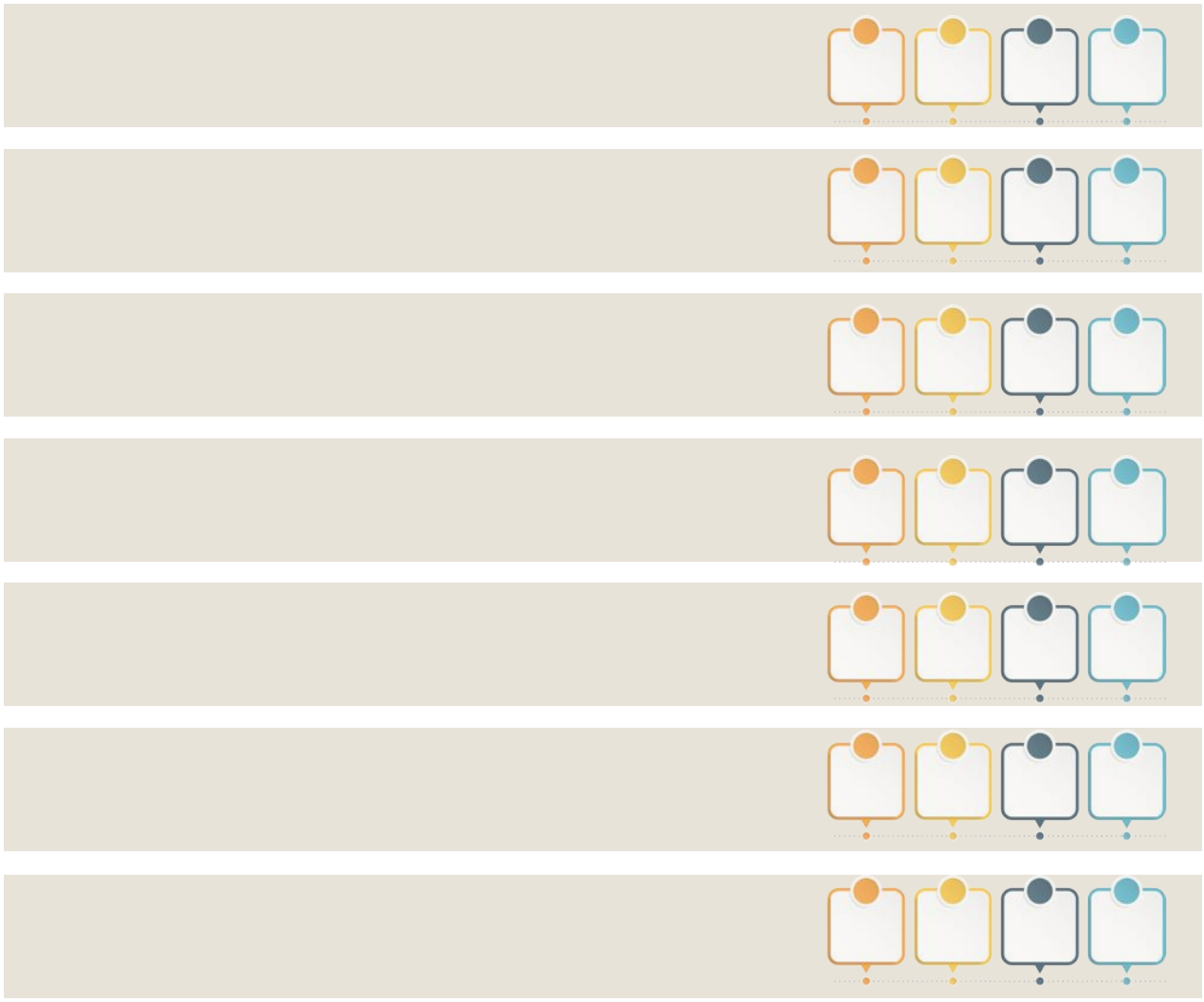
02 Was ist Dein Ziel?

03 Was sind die Hürden?

04 Wer kann Dich unterstützen?

DIE WEHWEHCHEN-LISTE

Notiere, welche Beschwerden dich plagen – zum Beispiel Allergien, Verdauungsprobleme, Schlafstörungen oder Kopfschmerzen – damit du ein klares Bild hast, woran du arbeiten möchtest.
Bewerte die Intensität deiner Beschwerden jeweils zu Beginn sowie nach 4, 8 und 12 Wochen auf einer Skala von 1 (sehr gering) bis 10 (sehr stark).



HABIT-TRACKER

Tausche neue, gute Gewohnheiten gegen alte Gewohnheiten!
Das funktioniert, aber du musst sie mindestens **21 Tage** bewusst tun. Dazu lade ich dich heute ein. Formuliere 3-5 neue Gewohnheiten und mache sie täglich.

	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○

Hast du es geschafft?
Dann male einen Kreis aus und plane eine Belohnung für dich am Ende der Woche.



NOCH EINIGE INFOS VORAB

Du hast die Wahl!
Lass dir deine Produkte auf Verträglichkeit und Wirksamkeit austesten, nimm direkten Kurs auf deine Ziele und spüre schon in wenigen Wochen erste positive Veränderungen. Zudem erhältst du einen individuellen Plan mit den für dich optimalen Dosierungen.

Ich selbst verwende diese Produkte seit 8 Jahren und versorge auch meine Familie damit.

Sie stammen aus hochreifen Gemüsen, Früchten und Kräutern, werden mit modernster Technologie auf Schadstoffe geprüft und entsprechen europäischen Wirkstoffmengen – für mehr Effektivität und Sicherheit.
Gerade bei Inhaltsstoffen aus Asien ist dieser Qualitätsstandard besonders wichtig.

All das sind Gründe, warum ich genau diese Produkte empfehle.

Wähle selber!

- *Aminosäuren (Eiweiß)*
- *Vitamine*
- *OPC als Antioxidans*
- *Veganes Omega-3*
- *Mineralstoffe*
- *Spurenelemente*
- *Ballaststoffe*
- *Darmbakterien*



WASSER IST WICHTIG, ABER WIEVIEL BRAUCHE ICH?

Klar, Wasser ist extrem wichtig für deinen Körper. Doch wie viel du brauchst, hängt von verschiedenen Faktoren ab und ist deshalb nicht pauschal zu beantworten.

Machen wir den Test, um herauszufinden, zu welchem Wasser-Typ du gehörst:
Versuche, die Haut an deinem Unterarm mit Daumen und Zeigefinger anzuheben.
Hast du eine richtige kleine Geweberolle zwischen den Fingern? ☐
Oder hast du nur die Haut zwischen den Fingern? ☐

Drücke dann mit dem Daumen auf die Innenseite des Unterarms.
Bleibt eine kleine Delle sichtbar? ☐
Wiederhole diesen Test oberhalb des Fußknöchels.
Bleibt auch dort eine kleine Delle sichtbar? ☐
Falls du die Geweberolle anheben kannst, bist du ein Speichertyp.
Wenn du die Delle noch einen Moment sehen kannst, hast du Wassereinlagerungen im Gewebe aufgebaut.



WASSER IST WICHTIG, ABER WIEVIEL BRAUCHE ICH?

Das kann verschiedene Ursachen haben und mit der Ernährung in der Leberkur verbessert werden.
Wenn du häufig Probleme mit geschwollenen Füßen und Beinen hast, lasse das bitte von einem Therapeuten überprüfen.

Nun zurück zu deinem Bedarf: Wenn du viele „saftige“ Gemüse isst, reduziert sich die Trinkmenge. Doch da du auch 3-mal täglich Ballaststoffe zu dir nimmst, solltest du auf jeden Fall danach ein großes Glas Wasser trinken. Das ist wichtig, denn die Ballaststoffe quellen im Magen und Darm auf und binden so „Giftstoffe“, aber auch Wasser. Wenn du mit Verstopfung kämpfst, trinke bitte mehr Wasser.
Trinke am besten stilles Wasser aus Glasflaschen, um keine zusätzlichen Weichmacher etc. aufzunehmen.

Tipp: **Achte auf Durst-Anzeichen wie Kopfschmerzen, Konzentrationsschwäche, trockene Schleimhäute (Augen, Lippen) …**



Foto: Zola_F | Getty Images

HIER SIND
GESCHENKE
VON MIR FÜR DICH!

info@casavitale.de

AKTION LIEBLINGSMENSCH

Für alle, die dir am Herzen liegen: Sichere dir jetzt eine zweite Haaranalyse zum Vorteilspreis von nur 199 € (statt 297 €)!

Verschenke sie an einen lieben Menschen oder empfehle sie weiter, damit auch er oder sie von einer individuellen Nährstoffanalyse profitiert.

So geht's:
Schreibe auf den Bestellbogen einfach deinen Namen als Empfehler und das Stichwort "**Lieblingsmensch"**, um den Angebotspreis zu nutzen.

Die Aktion ist 30 Tage ab Erhalt deines eigenen Testergebnisses gültig. Nutze diese Gelegenheit, um gemeinsam ein besseres, gesünderes Leben zu starten!

Mein Geschenk für Dich!
Du bekommst eine zweite Haaranalyse zum Preis von 199 €!
Hier findest du das Bestellformular
und ganz hinten im Journal

LEBER DETOX

Fühlst du dich oft müde, aufgebläht oder deine Haut ist fahl? Dann ist es vielleicht Zeit für eine Leberkur! Die Leber spielt eine riesige Rolle bei der Entgiftung deines Körpers – und wenn sie gesund ist, strahlt das auf dein ganzes Wohlbefinden ab.
Hier sind die Top-Vorteile der Leberkur:
- Mehr Energie
- Strahlende Haut
- Klarer Kopf
- Unterstützte Verdauung
- Effektiverer Fettabbau

Egal, ob du dein Wohlbefinden boosten oder einfach gesünder leben möchtest – die Leberkur kann dein Gamechanger sein!

Und das Beste: Du kannst dir das Workbook zur Leberkur separat holen oder dich für die Online Kurbegleitung entscheiden – inklusive Workbook!

Lass uns gemeinsam deine Leber stärken und auf mehr Energie, klare Haut und ein besseres Lebensgefühl hinarbeiten!

Mein Geschenk für Dich!
Du bekommst 20 % Rabatt auf die Online Leber Kur mit Workbook und Rezepten. Nutze den Code DANKELEBER20
hier geht es zur Buchung

DU BIST NIE ZU ALT, UM WIEDER JÜNGER ZU WERDEN

Zeitlos Mentor Programm: Deine Reise zurück zu einem vitalen, gesunden und strahlenden Leben!

Stell dir vor, du könntest die Zeit zurückdrehen und dich wieder energiegeladen, fit und jugendlich fühlen – das ist kein Traum, sondern mit dem Zeitlos Mentor Programm deine Realität. Mithilfe modernster Wissenschaft und persönlicher Betreuung bekommst du die Schlüssel zu:

🌿 Mehr Vitalität und Lebensfreude
💎 Einem jugendlicheren Aussehen, das dich stolz macht
🥗 Individuellen Plänen für deine Gesundheit und dein Wohlbefinden

Lass uns gemeinsam deine beste Version gestalten – Schritt für Schritt, mit einem Programm, das perfekt auf dich abgestimmt ist.

Der erste Schritt? Buche jetzt dein kostenfreies Beratungsgespräch und starte deine Reise „Zurück in die Zukunft“! Sichere dir einen Beratungstermin!

Mein Geschenk für Dich!

Du bekommst 10 % Rabatt auf das Zeitlos Mentor Programm.

Nutze den Code Zeitlos10

Hier geht es zum Beratungsgespräch

Haaranalyse Bestellung

Ihre persönlichen Angaben für den Test

Bitte alles ausfüllen und unterschreiben und die Haare in ein Tütchen geben.
Alles zusammen in ein Kuvert geben und per Post an das Bio-Resonanz Labor senden.
Vielen Dank.

Name:

Strasse & Hausnummer:

PLZ & Ort:

Telefon:

E-Mail Adresse:

- ☐ Ich bestelle eine Haaranalyse **Beauty** (21 Werte) zum Preis von 177 €
- ☐ Ich bestelle eine Haaranalyse **Gesundheit** (47 Werte) zum Preis von 297 €

Unterschrift:

☐ Ich erlaube die Kontaktaufnahme über Telefon und E-Mail

Unterschrift:

Geburtstag:

empfohlen von:

Casa Vitale

Monika Bröhl-Croci | Postanschrift
Grüner Kuhweg 21 | 51069 Köln | Tel. +49 163 68 000 88
mbc@monika-broehl.croci.de | www.casavitale.de

Herzlichen Glückwunsch

Sie haben sich zu einer Haaranalyse & Coaching entschieden!
Das war eine sehr gute Wahl. Sicherlich sind Sie nun neugierig und möchten das Testergebnis möglichst schnell erhalten. Dann mal los!

1. Bitte geben Sie einige Haare (6-10 reichen aus) in die beigelegte Tüte und verschließen diese.

   Wichtig! Es müssen die Haare der Testperson sein, ohne fremde Haare!

2. Füllen Sie den beiliegenden Begleitschein aus.

3. Geben Sie alles in den dafür vorgesehenen Umschlag und senden diesen bitte an
   Monika Bröhl-Croci | Grüner Kuhweg 21 | 51069 Köln
   Fertig!

4. Bitte überweisen Sie den Betrag auf das Ko nt o
   DE82 3806 0186 7605 7300 30, Monika Bröhl-Croci, damit Ihre Haaranalyse sofort bearbeitet werden kann. Danke

Nach etwa 6 Arbeitstagen erhalten Sie eine E-Mail mit dem **Testergebnis als PDF**. Bitte vereinbaren Sie einen Termin für die Besprechung über **Telefon** oder **Zoom**.

Online Buchung über https://calendly.com/monika-broehl-croci oder telefonische Terminvereinbarung unter +49 163 68 000 88.

In diesem Termin wird Ihnen das Ergebnis erklärt und ihre Fragen beantwortet.
Der Termin dauert ca. 60 Minuten und ist im Preis enthalten.

Casa Vitale

Monika Bröhl-Croci | Postanschrift
Grüner Kuhweg 21 | 51069 Köln | Tel. +49 163 68 000 88
mbc@monika-broehl.croci.de | www.casavitale.de

LASS MAL VON DIR HÖREN!



Photo: alexsl | Getty Images

+49 163 68 000 88

mbc@monika-broehl.croci.de

MONIKA.BRÖHL

CASAVITALE-HAUTNAH

www.monikabroehl.de

Wichtiger Hinweis

Die hier dargestellten Inhalte dienen ausschließlich zur Information. Die Ratschläge und Informationen wurden von der Autorin nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet und geprüft.
Sie bieten keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat und Behandlung. Jeder Leser bzw. jede Leserin ist für sein bzw. ihr Handeln selbst verantwortlich. Alle Angaben erfolgen daher ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie seitens der Autorin.
Eine Haftung der Autorin für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Es ist die reinste Form von Wahnsinn, immer wieder das gleiche zu tun und dabei auf ein völlig anderes Ergebnis zu hoffen.

Albert Einstein